

Praktijkrichtlijnen zorgverleners en cliëntgebonden handelingen

Volgens de afspraken tussen werkgevers- en werknemersorganisaties, vastgelegd in de *Arbocatalogus verpleging, verzorging en thuiszorg*, moet er gewerkt worden volgens de *Praktijkrichtlijnen*. (Zie bijlage.)

Dat valt lang niet altijd mee en het is in de praktijk natuurlijk ook lastig om exact vast te stellen hoeveel kilo je nu tilt of duwt en hoelang je nu precies in een gebogen en/of gedraaide houding staat.

Om toch zo dicht mogelijk bij en liefst onder de vastgestelde normen te blijven is het belangrijk om de juiste maatregelen te nemen. Denk hierbij aan:

- een goede houding aan te nemen
- de zorgvrager uitnodigen om optimaal mee te werken
- de juiste techniek te gebruiken
- de juiste hulpmiddelen toe te passen
- de hulpmiddelen op een correcte manier te gebruiken.

Door deze maatregelen zo vaak mogelijk toe te passen wordt veel slijpen, tillen, duwen en trekken voorkomen. En als het dan echt even helemaal niet

anders kan, dan is er nog voldoende kracht en energie beschikbaar om ook deze klus te klaren.



- Denk na voor je begint
- Kies de juiste benadering, houding, techniek en het juiste hulpmiddel
- Vraag medewerking



- Niet ondoordacht handelen
- Niet 'effe snel' een tilletje
- Niet 'overnemen' van de zorgvrager

Benadering

Kijk eens door de ogen van de zorgvrager.
Stel je voor: je ligt lekker onder je dekbed in de schemertoestand tussen slapen en waken.
Op de gang zijn pittige voetstappen te horen en even later gaat de deur met een zwaai open en verschijnt er een zeer wakkere zorgverlener aan je bed. Deze zorgverlener heeft al een dagtaak achter de rug: wakker worden, opstaan, ontbijten, naar het werk, overdragen, even bijpraten en aan de slag. En er is ook een lange lijst van taken voor de boeg, dus... geen tijd te verspillen!



De twee werelden – die van de zorgvrager en die van de zorgverlener – liggen mijlenver uit elkaar. De kans op een soepele samenwerking is heel erg klein, want de motivatie en doelen van beide personen komen niet overeen. Rustig wakker worden en kalm aan de dag beginnen, terwijl je daarvoor geheel afhankelijk bent van een ander, tegenover zo snel mogelijk wassen, aankleden, naar de huiskamer brengen en naar de volgende zorgvrager gaan. Dit kan weerstand en tegenwerking oproepen. (Zie volgende hoofdstuk.)



Probeer als zorgverlener toch de tijd te nemen, rustig contact te maken en samenwerking uit te lokken. Want dan gaat het hele proces uiteindelijk sneller en meer ontspannen. Zo hebben beide partijen er voordeel van!



- Gun de ander de tijd
- Ga mee in het tempo van de zorgvrager
- Probeer samenwerking te verkrijgen



- Niet haasten
- Niet op de klok kijken
- Niet door weerstanden heen gaan

Weerstand en tegenwerking

Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven is kan weerstand ontstaan doordat de werelden botsen. Het tempo en de belevingswereld van de één komen absoluut niet overeen met die van de ander en dat kan leiden tot een conflict. Zorgvragers, die niet voor niets zorgverleners nodig hebben, kunnen reageren met allerlei vormen van weerstand:

- mopperen, schelden
- krabben, bijten, spugen
- slaan, schoppen, stompen
- zich stijf houden en tegenstribbelen
- zich helemaal passief en slap houden

